

### COMO É FEITO O EXAME?

O teste de hidrogênio é bastante simples. Você assoprará em um aparelho criado para detectar algumas substâncias no ar expirado. Depois da primeira medida você irá ingerir uma bebida específica, e amostras do ar expirado serão colhidas em intervalos regulares durante um período de até 4 horas. Alguns sintomas podem ocorrer durante e após os testes, como leve distensão abdominal, flatulência e diarreia.

### COMO SE PREPARAR PARA O EXAME?

#### 4 semanas antes do seu exame:

- ✓ Não ter utilizado antibióticos.
- ✓ Não poderá ter feito colonoscopia ou exames que tenham ingestão de contraste pela boca.
- ✓ Não use probióticos contendo *Lactobacillus*, *Bifidus*, *Acidophilus* (Prolive®, Floratil®, BioGaia®, 20bi®, manipulados); iogurte e Yakult® estão liberados.

#### 24 horas antes do seu exame:

- ✓ Não ingerir leite e derivados. Pode ingerir leite com baixo teor de lactose ou leite de soja.
- ✓ Não ingerir frutas em conserva ou mel.
- ✓ Não ingerir sucos de frutas, refrigerantes e álcool.
- ✓ Não ingerir pães, batatas e outras leguminosas.
- ✓ Evite alimentos ricos em fibra (feijão, farelo de trigo, aveia, granola, linhaça, chia...)
- ✓ Não ingerir suplemento de fibras (Metamucil®, FiberNorm®, Stimulance®, FiberMais®)
- ✓ Não ingerir nenhum tipo de laxante.
- ✓ Todos os outros alimentos e medicamentos podem ser ingeridos normalmente.
- ✓ Permanecer de jejum após o jantar (necessário jejum de 12h para realizar o exame).

#### Na manhã do exame:

- ✓ Não fumar e continuar em jejum. Escove bem os dentes só com água (sem creme dental).
- ✓ Você pode beber água até 1 hora antes do exame.
- ✓ Continue a tomar a sua medicação normal com água pura.
- ✓ Não praticar exercício físico 1 hora antes do seu exame.
- ✓ Você pode trazer material de leitura, fones de ouvido etc. para ocupar o seu tempo.
- ✓ Apresentar no dia do exame: pedido médico, identidade.
- ✓ O exame demora até 4 horas para ser concluído. Atrasos não serão permitidos devido à rotina da clínica: em caso de atraso o exame será agendado para outra data.

Data do exame: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_